

10月献立予定表



令和5年度

高南学校給食共同調理場

【朝日みどり小学校】

栄養価は中学年の量です。

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
2	月	きのこごはん 牛乳	ひじき 油揚げ 牛乳	しいたけ にんじん しめじ ごぼう	米 油	636
		厚焼きたまご	卵			21.0
		ごま酢和え		もやし キャベツ いんげん	ごま 砂糖	16.1
		石船麩のみそ汁	豆腐	大根 ねぎ	じゃがいも 岩船麩	2.2
3	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	626
		とり肉と高野豆腐のアーモンドがらめ	とり肉 高野豆腐 大豆	ねぎ	ごま油 砂糖 アーモンド 油	26.2
		もやしのごま和え		キャベツ もやし にんじん	ごま 砂糖	21.3
		さつま汁	豚肉 豆腐	こんにゃく 大根 ねぎ	油 さつまいも	1.8
4	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	664
		いわしのカリカリ揚げ	いわし		油	21.9
		じゃがいものきんぴら		にんじんこんにゃく いんげん	じゃがいも 油 砂糖	24.4
		とり団子の具だくさん汁	とり肉 豆腐	キャベツ えのきたけ ねぎ		1.9
5	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	604
		ぎょうざ	豚肉	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しいたけ にら にんじん	ぎょうざの皮	22.8
		ごまドレサラダ		もやし ごぼう キャベツ	砂糖 ごま	17.5
		八宝菜	豚肉 いか あさり	玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ 白菜	油 砂糖 ごま油	2.3
6	金	うどん きのこと汁	豚肉 油揚げ	にんじん 大根 たけのこ しいたけ えのきたけ なめこ ねぎ	うどん 油	669
		牛乳	牛乳			24.0
		こんこんスナック	大豆 青のり	ごぼう れんこん ゆかり	さつまいも 油 アーモンド	19.1
		ヨーグルト	ヨーグルト			2.5
10	火	三色丼	とり挽肉 卵	小松菜 キャベツ	米 油 砂糖 ごま	619
		牛乳	牛乳			24.0
		マコモダケのみそ汁	厚揚げ	玉ねぎ マコモダケ ねぎ	じゃがいも	18.0
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	2.1
11	水	ピザトースト	ベーコン チーズ	玉ねぎ ピーマン トマト	パン 油	691
		牛乳	牛乳			22.1
		しょうゆフレンチ	ハム	きゅうり もやし	油 砂糖	19.2
		野菜スープ	豚肉	セロリー キャベツ えのきたけ	油 じゃがいも	2.5
12	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	654
		魚のもみじ焼き	ホキ	にんじん パセリ	ノンエッグマヨネーズ	25.5
		菊花和え		かきのもと もやし きゅうり しめじ	砂糖	16.7
		手煮	豚肉 豆腐	こんにゃく 大根 にんじん ねぎ	油 里芋	2.0
13	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	641
		ピーマンメンチカツ	豚挽肉	ピーマン 玉ねぎ	油	23.8
		ブロッコリーポテト		ブロッコリー コーン	じゃがいも	21.8
		中華卵スープ	豚肉 卵 豆腐	にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	油	2.0
16	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	595
		豚肉とじゃがいもの黒酢炒め	豚肉	にんじん ピーマン	じゃがいも 油 ごま油 砂糖	19.4
		たくあんのおかか和え	かつお節	キャベツ きゅうり にんじん たくあん		16.3
		もずくスープ	豆腐 もずく	大根 玉ねぎ えのきたけ		1.8

日	曜	こんだて	朝日みどり小学校 希望献立	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー (kcal)
				(血や骨、筋肉になる)	(体の調子を整える)	(熱や力のもとになる)	たんぱく質 (g)
							脂質 (g)
							塩分 (g)
17	火	カリカリ梅ごはん 牛乳	牛乳	梅	米	646	
		とり肉のから揚げ	とり肉		砂糖 油	22.6	
		春雨サラダ		もやし キャベツ きゅうり	春雨 ごま油 砂糖	16.3	
		ワンタンスープ レモンシャーベット	豚挽肉	にんじん たけのこ 白菜 ねぎ たらこ	油 ワンタン シャーベット	2.3	
18	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	615	
		さばのソース煮	さば	しょうが	砂糖	26.3	
		切干大根の含め煮	油揚げ	にんじん しいたけ 切干大根 こんにゃく いんげん	ごま油 砂糖	19.8	
		じゃがいものみそ汁	豆腐	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	2.1	
19	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	620	
		ふっかつフライ			麩 砂糖 油	22.3	
		キャベツのツナマヨ和え	ツナ	キャベツ きゅうり コーン	ごま ノンエッグマヨネーズ	19.9	
		いわしのつみれ汁	いわし 豆腐	ごぼう にんじん 大根 ねぎ		1.9	
20	金	中華麺 五目汁	豚肉	にんじん しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ	中華麺 油 ごま油	649	
		牛乳	牛乳			19.6	
		大根の中華サラダ		大根 きゅうり コーン	ごま ごま油 砂糖	13.0	
		りんご		りんご		2.4	
23	月	 振替休業日 					
24	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	615	
		阿賀北ポークのアップルソース焼き	阿賀北ポーク	玉ねぎ りんご	砂糖	24.7	
		こんがりきつねの和風サラダ	油揚げ	キャベツ にんじん コーン	油 砂糖	21.6	
		豆乳のみそ汁	豆乳	玉ねぎ えのきたけ 大根 ねぎ	じゃがいも	2.0	
25	水	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳	牛乳		パン ジャム	597	
		れんこんのミートグラタン	豚挽肉 チーズ	れんこん 玉ねぎ	油	23.8	
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	25.4	
		大根のスープ	豚肉	にんじん 大根 小松菜	油 じゃがいも	2.4	
26	木	秋の味覚カレー	豚肉	玉ねぎ にんじん れんこん	米 油 さつまいも	630	
		牛乳	牛乳			20.8	
		いか入り海そうサラダ	いか 海そう ツナ	キャベツ きゅうり	ごま油 砂糖 ごま	17.6	
		柿		柿		2.1	
27	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	640	
		ブリフライ	ぶり		油	24.0	
		アーモンド和え		小松菜 もやし にんじん	砂糖 アーモンド	20.5	
		塩とり汁	とり肉 油揚げ	キャベツ こんにゃく ねぎ	油 じゃがいも	2.2	
30	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	611	
		きりざい	納豆 チーズ かつお節	にんじん たくあん 小松菜	ごま	25.2	
		青のりポテト	青のり		じゃがいも	18.4	
		おでん	昆布 ちくわ がんもどき うずら卵	大根 にんじん こんにゃく	砂糖	2.0	
31	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	620	
		ハンバーグきのこソース	とり豚挽肉	玉ねぎ えのきたけ マッシュルーム	砂糖	22.4	
		花野菜のサラダ		ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	ごま ドレッシング	18.5	
		かぼちゃ入りクリームスープ ハロウィンデザート	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	オリーブオイル 砂糖	2.1	